

CARA BERLATIH YANG BENAR UNTUK MENCAPAI *MAGGA* DAN *PHALA* YANG LEBIH TINGGI

OLEH

ASHIN KUNDAL ĀBHIVA MSA

VIHARA PADUMUTTARA

TANGERANG

**Cara Berlatih Yang Benar Untuk Mencapai *Magga* Dan
Phala Yang Lebih Tinggi**

Oleh

ASHIN KUNDALĀBHIVAMSA

Saddhammaramsī Meditation Centre

Yangon 2004 Myanmar

Terjemahan Bahasa Inggris oleh

Dr. Than Than Nyein

Terjemahan Bahasa Indonesia oleh

Tamiran Irwan

Editor

Andy Suryadi, Andi Kusnadi

Vihara Padumuttara 2008

Tangerang

Daftar Isi

Daftar Semboyan	5
Bab I Pendahuluan.....	7
Bab II Mencapai Magga Dan Phala Yang Pertama	9
1. <i>Nāmarūpa pariccheda ñāna</i>	9
2. <i>Paccaya pariggaha ñāna</i>	17
3. <i>Sammasana ñāna</i>	18
4. <i>Udayabbaya ñāna</i>	19
5. <i>Bhaṅga ñāna</i>	26
6. <i>Bhaya ñāna</i>	28
7. <i>Ādinava ñāna</i>	29
8. <i>Nibbidā ñāna</i>	29
9. <i>Muñcitu kamyatā ñāna</i>	Error! Bookmark not defined.
10. <i>Patisankhā ñāna</i>	30
11. <i>Sankhāruppekhā ñāna</i>	31
12. <i>Anuloma ñāna</i>	31
13. <i>Gotrabhu ñāna</i>	31
Bab III Mempertahankan Phala Yang Lebih Rendah dengan Mantap	33
1. Mencapai Phala Dengan Cepat.....	35
2. Mempertahankan Phala Lebih Lama.....	37
Bab IV Mencapai Magga dan Phala Yang Lebih tinggi.....	411
1. Mengulang <i>ñāna-ñāna</i>	42
2. Tercapainya <i>Magga</i> dan <i>Phala</i> Kedua	51

3. Membatasi Jumlah Hari	53
4. Meninggalkan Hasrat.....	55
5. Bantuan dari <i>Samatha kammatthāna</i>	59
BAB V PENUTUP	61

Daftar Semboyan

Semboyan: Puthujjana mulai mencatat, Untuk benar-benar mengetahui dengan jelas <i>nāma</i> dan <i>rūpa</i>	9
Semboyan: Hanya mencatat apa yang sedang terjadi, sifat alamiah dari fenomena dapat diketahui dengan jelas..	11
Semboyan: Menyokong, menegang, mengendur, mendorong, bergetar dan bergerak, inilah unsur angin (<i>vāyo dhātu</i>), catatlah itu, para yogi yang mulia	13
Semboyan: Abaikan <i>paññati</i> , <i>paramattha</i> harus dicatat benar-benar	13
Semboyan: <i>Putthujjana</i> , yang pertama dan terutama, harus mencatat untuk menyadari <i>nāma rūpa</i> sepenuhnya....	17
Semboyan: Hanya jika sifat alamiah diketahui, <i>Udaya</i> dan <i>vaya</i> dapat dipahami.	20
Semboyan: Dimulai dari <i>Udayabbaya</i> , sesungguhnya sang <i>ariya</i> harus berlatih.	34
Semboyan: <i>Phala</i> yang telah benar-benar tercapai, capai lagi dengan cepat dan pertahankan lebih lama, dengan tujuan ini, berlatihlah terus berulang-ulang.	34
Semboyan: Batasi jumlah hari, tinggalkan keinginan, arahkan pikiran, Inilah tiga hal yang sesungguhnya harus dilakukan.....	41

Semboyan: Ketika <i>paññati</i> jelas, <i>paramattha</i> tenggelam.	44
Semboyan: Ketika <i>paramattha</i> jelas, <i>paññati</i> tenggelam.	45
Semboyan: Membatasi jumlah hari, bahkan jika telah telat, <i>Phala</i> yang lebih rendah dapat dicapai dengan mudah.	54
Semboyan: Untuk seorang <i>ariya</i> yang lebih tinggi, <i>phala</i> yang lebih rendah tidak dapat dialami lagi	57
Semboyan: Pada <i>phala</i> yang lebih tinggi, <i>phala</i> yang lebih rendah telah benar-benar padam	57
Semboyan: Dikarenakan kepadaman ini, sang <i>ariya</i> , pemilik <i>phala</i> yang lebih tinggi, tidak dapat lagi mengalami <i>phala</i> yang lebih rendah	57

Bab I

Pendahuluan

Hari ini adalah hari bulan purnama Thadinkyut 1362ME (12-10-2000). Ceramah *dhamma* yang akan diberikan sore ini, pada hari bulan purnama Thadinkyut, adalah “Cara berlatih yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi” atau untuk mencapai kesadaran akan ‘jalan’ dan ‘buah’ yang lebih tinggi.

Pada tahun sebelumnya saya pernah memberikan ceramah *dhamma* ini satu kali, tetapi fakta-fakta yang diberikan pada bagian akhir ceramah tersebut tidak begitu lengkap. Itulah sebabnya saya akan mengulangi tema yang sama sekarang untuk memberikan informasi yang diperlukan.

Ceramah *dhamma* mengenai “Cara berlatih yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi” ini akan diberikan dalam tiga bagian.

1. Bagaimana mencapai *magga* dan *phala* yang pertama dengan metode latihan yang benar
2. Bagaimana melatih mempertahankan *phala* yang lebih rendah dengan mantap dengan latihan yang benar
3. Bagaimana mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi dengan latihan yang benar

Jadi semuanya ada berapa bagian...? (Tiga bagian, *Bhante*)

Bagian yang pertama adalah bagaimana latihan yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang pertama. Bagian yang kedua adalah bagaimana caranya berlatih dengan benar untuk mempertahankan dengan mantap *phala* yang lebih rendah yang telah dicapai. Bagian yang ketiga adalah bagaimana berlatih dengan metode yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi. Saya akan membahas bagian-bagian ini secara berurutan.

Para hadirin yang sekarang sedang mendengarkan ceramah *dhamma* ini, juga berlatih meditasi dengan serius pada saat yang sama. Mulai dari tingkatan *dhamma* yang telah diperoleh (melalui meditasi), kebanyakan dari para hadirin ingin meneruskan usahanya untuk mencapai *ñāna* yang lebih tinggi. Para *yogi* veteran sangatlah bersungguh-sungguh dalam hal ini. Ceramah *dhamma* ini diberikan kepada mereka yang ingin meneruskan usahanya untuk merealisasikan *dhamma* mulia yang lebih tinggi yang belum mereka capai.

Bab II

Mencapai *Magga* dan *Phala* Yang Pertama

Penjelasan bagian pertama ceramah ini, cara berlatih yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* pertama.

1. *Nāmarūpa Pariccheda Ñāna*

Oleh karena para *yogi* masih termasuk *putthujjana*, untuk mengalami *magga* dan *phala* pertama, mereka harus mulai berlatih untuk mencapai *nāmarūpa pariccheda ñāna*. Bukankah pada awalnya *yogi* harus berlatih untuk mencapai *nāmarūpa pariccheda ñāna*? (Ya, para *yogi* harus berlatih demikian, *Bhante*).

Mari kita ucapkan semboyannya,

Semboyan: Puthujjana mulai mencatat

**Untuk benar-benar mengetahui dengan jelas
nāma dan *rūpa***

Semboyan ini berarti seorang *puthujjana*, yang berlatih untuk mencapai *magga* dan *phala* tingkat pertama, harus memulai meditasinya untuk mencapai pengalaman *nāmarūpa pariccheda ñāna*.

Bagaimana caranya berlatih meditasi untuk mencapai pengalaman *nāmarūpa pariccheda ñāna*?

Para *yogi* veteran sudah pernah mendengar instruksi ini berkali-kali, “Dengarkanlah lagi berulang-ulang.” Ya, anda harus mendengarkannya lagi. **Pertama**, pencatatan harus dilakukan untuk memahami sifat alamiah dari fenomena yang terjadi. Dalam melatih meditasi *vipassanā*, pada awalnya sifat alamiah dari fenomena harus dicatat. **Kedua**, pencatatan harus dilakukan untuk mengetahui dengan jelas kemunculan dan pelenyapan fenomena tersebut. **Ketiga**, pencatatan harus dilakukan untuk memahami proses lenyapnya atau hancurnya fenomena. Begitu proses lenyapnya dapat dialami, *vipassanā ñāna* menjadi sangat kuat (*balavant*), dimulai dari *banga ñāna* seorang yogi terus meningkat dengan mencapai pengalaman-pengalaman pandangan terang seperti *ahaya*, *âdinava*, *Nibbidā*, *Muncitu kamyatā*, *patisankhā*, *Sankhārupekkhā*, *Anuloma*, *Gotrabu ñāna* secara bertahap dan berurutan, kemudian mencapai *sotapatti magga* dan *phala ñāna*.

Itulah sebabnya, awalnya semua sifat alamiah dari fenomena yang terjadi harus dicatat. Hanya dengan memahami sifat alamiah dari fenomena, kemunculan dan pelenyapannya dapat dialami. Bagaimana seharusnya seseorang mencatat supaya dapat memahami sifat alamiah dari fenomena? Mari kita ucapkan Semboyannya terlebih dahulu.

Semboyan: Hanya mencatat apa yang sedang terjadi
Sifat alamiah dari fenomena dapat diketahui
dengan jelas

Hanya dengan mencatat apa yang sedang terjadi pada saat ini sifat alamiah dari fenomena dapat diketahui dengan jelas. Ringan, berat, dorongan, tarikan, getaran, gerakan dan sebagainya adalah sifat alamiah dari fenomena. Dorongan dan tarikan adalah sifat alamiah dari fenomena. Getaran dan gerakan apakah mereka? (Sifat alamiah dari fenomena, *Bhante*). Ya, dengan begitu anda akan mengalami sifat alamiah dari fenomena.

Dalam meditasi duduk, sewaktu mencatat “kembang, kempis, duduk, sentuh”, sedapat mungkin catatlah saat proses tersebut terjadi dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah dari fenomena. Pada saat mencatat “kembang”, begitu proses menarik nafas dimulai, dinding perut berkembang setahap demi setahap. Bukankah tahapan proses mengembung yang terjadi pada saat itu harus dicatat sedapat mungkin? (Harus dicatat seperti itu, *Bhante*). Ya, harus dicatat demikian. Pada saat mencatat proses mengembungnya perut, bukankah sifat alamiah seperti dorongan dan tegangan terasa jelas? (Mereka jelas, *Bhante*). Ya, ketika pencatatan tepat pada saat proses terjadi, sifat alamiah seperti dorongan dan tegangan biasanya menjadi jelas.

Ketika sifat alamiah dari fenomena terasa jelas, pencatatan sang *yogi* menjadi lebih baik dan dia juga merasa senang dengan pencatatannya. Sifat alamiah seperti tekanan, dorongan, dan tegangan, merupakan kebenaran mutlak (*paramattha*) dari unsur angin (*vāyo dhātu*). Para *yogi* veteran sudah mendengar tentang bagaimana caranya mencatat *paramattha dhamma* ini berkali-kali, tapi dengarkanlah lagi. Sedapat mungkin abaikan bentuk dari dinding perut (abdomen), tapi usahakanlah mencatat dengan perhatian penuh sifat alamiah seperti tegangan dan dorongan. Bentuk dinding perut adalah kebenaran yang terlihat (tertampak), suatu konsep (*paññati*). Sifat alamiah seperti tegangan atau dorongan, disebut apakah itu? (*Paramattha, Bhante*) Ya, disebut kebenaran mutlak (*paramattha*), yang harus dicatat dengan perhatian penuh sedapat mungkin. Dengan pencatatan yang penuh perhatian, setiap tahapan sifat alamiah dari fenomena itu harus sedapat mungkin dicatat tepat pada saat terjadinya, sehingga sifat alamiah dari tegangan atau dorongan yang merupakan *paramattha* ini akan menjadi jelas.

Sama halnya saat mencatat 'kempis', tahapan proses mengempis dan mengendur yang terjadi pada saat itu harus sedapat mungkin dicatat dengan tepat. Tahap demi tahap fenomena mengempis dan mengendur ini merupakan *paramattha*.

**Semboyan: Menyokong, menegang, mengendur,
Mendorong, bergetar dan bergerak,
Inilah unsur angin (*vāyo dhātu*)
Catatlah itu, para *yogi* yang mulia.**

Sifat alamiah seperti mengendur, bergerak dan seterusnya adalah *paramattha*. *Paramattha* ini sedapat mungkin harus dicatat dengan perhatian penuh, dan ketika *yogi* dapat mengikuti tahapan-tahapan proses mengempis, sifat alamiah dari fenomena akan dapat disadari sepenuhnya. Abaikan bentuk dinding perut yang merupakan *paññati* dan catat sifat alamiah fenomena dari setiap tahapan gerakan semaksimal mungkin.

**Semboyan: Abaikan *paññati*,
Paramattha harus dicatat benar-benar.**

Bentuk dinding perut, yang merupakan *paññati*, harus diabaikan sedapat mungkin. *Paññati* tidak boleh dicatat dalam *vipassanā*, ketika mencatat “kembung”, sifat alamiahnya seperti tegangan dan tekanan dari bagian dalam; ketika mencatat “kempis” sifat alamiahnya dari proses kempis yang bertahap di bagian dalam adalah *paramattha*. *Paramattha* ini harus dicatat dengan perhatian penuh.

Dalam mencatat “angkat, dorong, turun” pencatatan harus dilakukan dengan cara yang sama. Abaikan bentuk kaki

(*paññati*) semaksimal mungkin. Dalam mencatat “angkat”, catatlah untuk memahami sifat alamiah dari gerakan mengangkat yang bertahap semaksimal mungkin. Dalam mencatat “dorong”, catatlah dengan perhatian penuh untuk memahami gerakan majunya kaki yang bertahap semaksimal mungkin. Dalam mencatat “turun”, catatlah dengan hati-hati untuk memahami gerakan turun yang bertahap semaksimal mungkin.

Sifat alamiah dari gerakan yang bertahap, sekarang dapat diikuti dan dicatat tepat pada saat terjadinya. Sehingga ketika mencatat ‘angkat’, tidak hanya mencatat gerakan mengangkat yang bertahap, tetapi sensasi dari gerakan mengangkat yang terasa semakin ringan juga disadari. Ketika mencatat ‘dorong’, tidak hanya mencatat gerakan maju yang bertahap, tetapi sensasi dari gerakan maju yang terasa semakin ringan juga disadari. Ketika mencatat ‘turun’, tidak hanya mencatat gerakan menurun yang bertahap, tetapi sensasi pada saat menurunkan kaki yang terasa semakin berat juga akan dialami oleh para *yogi* veteran itu sendiri. Untuk para *yogi* baru juga, jika pencatatan dilatih dengan metode yang benar, mereka akan dengan segera dapat melihat sifat alamiah dari fenomena ini.

Pertama-tama, bukankah sifat alamiah dari fenomena ini harus dicatat agar dapat dipahami? (Ya, sifat alamiah dari fenomena harus dicatat terlebih dahulu agar dapat dipahami, *Bhante*).

Setelah melihat fenomena ini dengan jelas, pengalaman yang membedakan *rūpa dhamma* dan *nāma dhamma* yang dikenal dengan *nāmarūpa pariccheda ñāna* secara otomatis menjadi jelas. Sewaktu mencatat ‘kembung’, sifat alamiah seperti gerakan mengembung, tegangan dan tekanan adalah satu entitas dan pikiran yang mencatat fenomena ini adalah entitas yang berbeda. Sewaktu mencatat “kempis”, sifat alamiah seperti gerakan mengempis, gerakan menurun adalah satu entitas, pikiran yang mencatat adalah entitas yang berbeda; perbedaan dari kedua jenis entitas ini telah disadari. Sifat alamiah seperti mengembung, tegangan atau dorongan tidak dapat mengenali objek sehingga merupakan *rūpa dhamma*. Sifat alamiah seperti gerakan mengempis juga tidak dapat mengenali objek jadi merupakan *rūpa dhamma*. Yang mencatat proses mengembung dan mengempis adalah pikiran yang mengetahui, sehingga *dhamma* jenis apa dia? (*nāma dhamma, Bhante*). Jadi bukankah sang *yogi* harus memulai pencatatannya dari *nāmarūpa pariccheda ñāna*? (Ya, sang *yogi* harus mulai mencatat demikian, *Bhante*).

Sebagai seorang *putthujjana*, *yogi* yang ingin mencapai *magga* dan *phala* yang pertama harus memulai pencatatannya dari *nāmarūpa pariccheda ñāna*. Untuk meditasi jalan, dalam mencatat “angkat, dorong, turun”, ketika mengangkat, gerakan

ke atas yang bertahap ini adalah satu entitas. Pikiran yang mengetahui adalah entitas yang berbeda. Ketika mendorong, gerakan maju yang bertahap ini adalah satu entitas. Pikiran yang mencatat adalah entitas yang berbeda. Ketika menurunkan kaki gerakan ke bawah yang bertahap ini adalah satu entitas. Pikiran yang mencatat adalah entitas yang berbeda. Ketika fenomena ini disadari, pengetahuan tentang perbedaan akan *nāma* dan *rūpa* muncul setelahnya. Sifat alamiah seperti gerakan mengangkat, mendorong, menurun tidak dapat menyadari objek, apakah ini termasuk *rūpa dhamma* atau *nāma dhamma*? (Mereka adalah *rūpa dhamma*, *Bhante*). Karena pikiran yang mencatat gerakan mengangkat, mendorong, dan menurun bersifat menyadari objek, apakah ini termasuk *rūpa dhamma* atau *nāma dhamma*? (Mereka adalah *nāma dhamma*, *Bhante*).

Dalam *khanda yogi* ini, cuma ada *rūpa dhamma* atau *nāma dhamma*. Tidak ada Aku atau *atta*. “Aku” hanya merupakan istilah yang digunakan demi kemudahan percakapan, dalam *loka vohara*. Pengetahuan tentang perbedaan akan *nāma* dan *rūpa* dikenal sebagai *ñāna* apa? (Dikenal sebagai *nāmarūpa pariccheda ñāna*, *Bhante*). Ya, yang pertama dan terutama adalah pencatatan harus dilatih untuk mencapai *nāmarūpa pariccheda ñāna*.

Semboyan: *Putthujjana*, yang pertama dan terutama

***Harus mencatat untuk menyadari
nāma rupa sepenuhnya***

2. *Paccaya Pariggaha Nāna*

Setelah *nāmarupa pariccheda ñāna* berikutnya *paccaya pariggaha ñāna*, pengetahuan tentang hubungan sebab dan akibat. Ketika *nāmarupa pariccheda ñāna* telah direalisasikan dengan benar, *paccaya pariggaha ñāna* juga tidak terlalu sulit untuk dimengerti. Pada kenyataannya ini dapat direalisasikan hampir bersamaan. Karena gerakan “kembung kempis” muncul lebih dominan, pikiran yang mencatat harus mengikuti dengan mencatatnya. Kenyataan bahwa gerakan kembung kempis menjadi penyebab dan pikiran yang mencatatnya sebagai akibat dapat dimengerti. Pengetahuan yang selangkah lebih tinggi ini disebut *paccaya pariggaha ñāna*. “Kembung kempis” adalah penyebab, pikiran yang mencatat adalah? (Akibatnya, *Bhante*).

Oleh karena gerakan “angkat, dorong, turun” muncul lebih dahulu, pikiran yang mencatat harus mengikuti dan mencatatnya. Fenomena dari gerakan “angkat, dorong, turun” adalah sebab sedangkan pikiran yang mencatat merupakan?

(Akibatnya, *Bhante*). Mengetahui sebab dan akibatnya adalah *paccaya pariggaha ñāna*. Ketika sifat alamiah dari *dhamma* telah diketahui, *nāmarupa pariccheda ñāna* dan *paccaya pariggaha ñāna* dapat direalisasi secara berurutan.

3. Sammasana ñāna

Setelah *paccaya pariggaha ñāna* adalah *sammasana ñāna*. *Sammasana ñāna* ini adalah *ñāna* yang banyak menimbulkan penderitaan. Para *yogi* veteran ketika mencapai *ñāna* ini seringkali menyadari melalui pengalamannya sendiri bahwa dalam tempo yang singkat saat bermeditasi duduk, rasa sakit, gelitik, sakit yang ringan, sakit yang kuat, kepala pusing, gatal, mual dan sebagainya, *dukkha vedanā* akan menjadi jelas. Sang *yogi* mengetahui bahwa, Oh, tubuhku (*khandā*) yang berat ini cuma merupakan seongkah *dukkha*. *Dukkha* ini juga tidak kekal, berubah dari waktu ke waktu, dari satu jenis ke jenis yang lain; sekarang tubuhku sakit, lalu menggelitik, kemudian sakit yang ringan dan seterusnya, *dukkha* tidak kekal. Ini adalah ketidakkekalan. ‘Ketidakkekalan’ adalah dalam bahasa Indonesia, apa sebutannya dalam bahasa Pali? (*Anicca, Bhante*). Dengan merenungkannya, hal tersebut dapat dimengerti sebagai *anicca*. *Yogi* bukan datang bermeditasi *vipassanā* untuk mengalami *dukkha* semacam itu. *Yogi* berharap dia dapat mengalami dan maju dalam *dhamma* dengan cepat dan menyenangkan. Bahwa yang terjadi tidak

sesuai dengan harapannya, sekarang akhirnya disadari. *Khandā* yang berat ini tak dapat dikendalikan. “Tak terkendali” adalah dalam bahasa Indonesia, apa sebutannya dalam bahasa Pali? (*Anatta, Bhante*). Pengetahuan dari pemahaman akan *anicca, dukkha* dan *anatta* dikenal sebagai *sammasana ñāna*. Ketika pencatatan dapat dilakukan tepat pada saat proses terjadi dan sifat alamiah dari *dhamma* dapat dipahami, *nāmarupa pariccheda ñāna, paccaya pariggaha ñāna* dan *sammasana ñāna* dapat direalisasi secara berurutan.

4. Udayabbaya ñāna

Hal yang kedua¹, pencatatan harus dilakukan untuk melihat/mengetahui kemunculan dan pelenyapan. Hanya setelah dapat memahami sifat alamiah yang sesungguhnya, maka kemunculan (*udaya*) dan pelenyapannya (*vaya*) dapat diketahui. Pada saat proses mengembung dicatat, tegangan dan dorongan terjadi dalam tahapan-tahapan yang kecil; ketika mencatat proses mengempis, fenomena dari kempis dan gerakan yang terjadi dalam tahapan-tahapan kecil, dapat dialami. Ketika *yogi* mencapai pengetahuan pandangan terang berikutnya, *yogi* akan dapat mengetahui bahwa tahapan-tahapan yang kecil ini tidak berkesinambungan. Satu tahapan

¹ Hal yang pertama = mencatat untuk memahami sifat alamiah dari fenomena (lihat hal. 10)

kecil muncul dan kemudian lenyap; tahapan kecil yang lain muncul dan kemudian lenyap, atau dengan kata lain tahapan-tahapan kecil ini muncul dan lenyap.

Dengan cara yang sama, ketika mencatat “angkat, dorong, turun”, tahapan-tahapan kecil yang terjadi dalam masing-masing gerakan tidaklah berkesinambungan, tetapi satu tahapan kecil muncul dan lenyap. Tahapan kecil lainnya terbentuk dan kemudian lenyap dan begitu seterusnya. Hal tersebut dialami secara jelas. Ketika sifat alamiah dari fenomena diketahui, dapatkah muncul dan lenyapnya dialami? (Ya, dapat dialami, *Bhante*). Setelah sensasi ringan dan berat dapat dirasakan, fenomena sensasi ringan dan berat juga terjadi dalam tahapan, muncul dan lenyap dapat dialami oleh para *yogi* veteran itu sendiri

**Semboyan: Hanya jika sifat alamiah diketahui,
Udaya dan *vaya* dapat dipahami.**

Hal yang kedua, pencatatan harus dilakukan untuk mengalami proses muncul dan lenyapnya fenomena. Hal yang ketiga, pencatatan harus dilakukan untuk mengetahui pelenyapan atau kehancuran dari fenomena.

Pada pencapaian *udayabbaya ñāna* tahap awal, muncul dan lenyapnya tidak terlalu jelas. Hanya kebahagiaan yang jelas. Sang *yogi* mengalami sensasi ringan pada mental

jasmani² dan kesadaran (*kāya lahutā, citta lahutā*); kehalusan mental jasmani dan kesadaran (*kāya mudutā, citta mudutā*); kebugaran pada mental jasmani dan kesadaran (*kāya kammaññatā, citta kammaññatā*); kecakapan mental jasmani dan kesadaran (*kāya pāguññata, citta pāguññata*) dan seolah-olah pikiran yang mencatat itu mampu mencatat objek indriya secara otomatis sehingga pencatatan menjadi cukup mudah. Seringkali *yogi* melaporkan, “Saya merasa sekedar duduk dan mampu mengamati apapun dengan mudah.” *Ñāna* apakah ini? (*udayabbaya ñāna, Bhante*). Ya, inilah tahap awal *udayabbaya ñāna*.

Dengan rasa senang pada jasmani dan ketenangan dalam pikiran, sang *yogi* melaporkan, “Dalam seluruh hidup saya, saya belum pernah merasa begitu damai dan tenang pada jasmani dan pikiran. Saya tak tahu bagaimana menggambarkan pengalaman ini. Tubuh saya seperti boneka goyang, stabil, tegak dan tenang dengan sendirinya. Juga pikiran menjadi tenang dan damai.” Keadaan seperti ini sangat sering dilaporkan para *yogi* yang pencatatannya baik dan mudah, tingkat pengetahuan pandangan terang ini adalah tahap awal dari *udayabbaya ñāna*. Ada rasa senang pada

² Mental jasmani, mengacu pada buku “A Comprehensive Manual of Abhidhamma” oleh Bhikkhu Bodhi

jasmani (*kāya sukha*) dan kebahagiaan dalam faktor mental (*cetasika sukha*).

*Suñāgaram pavithassa, santacittassa, bhikkhuno,
amānusi rati hoti, sammā dhammam vipassato*

Suñāgaram, menuju ke suatu pusat pelatihan meditasi yang hening; *pavithassa*, memasuki; *santacittassa*, memperoleh pikiran yang tenang; *sammā*, sempurna; *dhammam*, muncul dan lenyapnya *rūpa dhmamma* dan *nāma dhamma*; *vipassato*, berlatih meditasi *vipassanā*; *bhikkuno*, yogi mulia yang mampu mengamati bahaya *samsarā*; *ammanusi*, yang tidak mampu dialami manusia biasa dan dewa; *rati*, *vipassanā piti sukha*; *iti*, demikianlah; *Bhagavā*, sang Buddha; *avosa*, telah memabarkannya dengan dilandasi belas kasih dan kebijaksanaan.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Sang *yogi* yang berada pada *udayabbaya ñāna* menghampiri pusat meditasi yang hening, memasukinya dan merenungkan timbul dan lenyapnya *rūpa dhmamma* dan *nāma dhamma*, begitu dipenuhi kegiuran (*piti*) dan kebahagiaan (*sukha*) *vipassanā*, sehingga jangankan manusia biasa, bahkan dewa biasa pun tidak dapat sebahagia dia, begitulah sabda sang Buddha.

Seperti dibabarkan oleh sang Buddha, para *yogi* yang memiliki pencatatan yang baik memiliki pengalaman yang demikian dalam diri mereka sendiri. Selama tahap awal *udayabbaya ñāna* ada banyak kesempatan menjadi bahagia, biasanya dipenuhi oleh kebahagiaan dan mungkin melihat warna-warna dan sinar-sinar. Sejalan dengan pencatatan, pada pencapaian tahap *udayabbaya ñāna* yang matang, pada awalnya tidak terdapat banyak perbedaan. Dengan diteruskannya pencatatan dengan penuh rasa hormat dan perhatian penuh, proses timbul dan lenyap biasanya menjadi jelas. Ada sebagian *yogi* yang begitu bahagianya sehingga mereka tertunda dalam mengetahui proses muncul dan lenyap. Para *yogi* ini memiliki kesan yang salah mengira bahwa hal ini pasti merupakan *dhamma* yang paling mulia. Objek indera, biara, pagoda (*cetiya*), makhluk dewa wanita dan pria (*devi* dan *deva*), istana mereka yang megah dan lain sebagainya dapat terlihat. Bukankah sang *yogi* menyangka bahwa ini adalah *dhamma* mulia yang telah dicapainya? (Ya, *yogi* berpikir seperti itu, *Bhante*).

Sang guru meditasi (*kammatthanacariya*) harus mengerahkan upaya khusus untuk mengajari para *yogi* ini, “*Yogi*, hanya mencatat secara dangkal tidak akan cukup. Anda harus mencatat dengan rasa hormat dan perhatian penuh. Usahakanlah untuk mengamati awal dan akhir dari proses

mengembung dan awal dan akhir dari proses mengempis dengan perhatian penuh!” Seperti yang diinstruksikan oleh guru, ketika *yogi* melaksanakan pencatatan dengan rasa hormat dan perhatian penuh, *yogi* biasanya dapat memahami awal dan akhir dari proses mengembung. “Satu dua hari pertama hal tersebut tidak begitu jelas, *Bhante*. Terus mencatat seperti biasa, dan satu dua hari sesudahnya hal tersebut menjadi jelas. Sekarang saya dapat mencatat awal dan akhir dari proses mengembung secara jelas dan dengan perhatian penuh” demikian laporan sang *yogi*. Awal dari gerakan mengembung adalah munculnya dan akhir dari gerakan mengembung adalah? (Lenyapnya, *Bhante*). Awal dari gerakan mengempis adalah munculnya dan akhir dari gerakan mengempis adalah? (Lenyapnya, *Bhante*). Sekarang *yogi* telah mengalami proses muncul dan lenyapnya dari sebuah fenomena. Hanya jika telah mengetahui sifat alamiah dari fenomena yang sebenarnya maka kemunculan (*udaya*) dan pelenyapannya (*vaya*) baru bisa diketahui. Sekarang *yogi* telah mengetahui proses muncul dan lenyap dengan jelas. Tahap apakah ini? (Ini adalah tahap kedua³, *Bhante*).

Ketika konsentrasi (*samādhi*) semakin berkembang, dalam pencatatan “kembung” ditemukan bahwa terdapat

³ Tahap awal = diliputi perasaan bahagia (lihat hal. 19), Tahap kedua = melihat muncul dan lenyap.

tahapan-tahapan muncul dan lenyap dalam satu proses mengembung dan juga pada pencatatan “kempis” terdapat tahapan-tahapan muncul dan lenyap dalam satu proses mengempis. Dengan demikian, setelah memahami proses muncul dan lenyap, teruslah berlatih untuk mengetahui proses pelenyapan atau proses kehancuran.

Sebagai hal yang ketiga⁴, apa yang harus diketahui dalam pencatatan? (Mengetahui lenyapnya atau hancurnya, *Bhante*). Ya, anda harus berlatih untuk mengalami proses lenyapnya. Hanya jika lenyapnya dapat dipahami, *vipassanā ñāna* menjadi kuat (*balavant*). *Nāmarūpa pariccheda ñāna, paccaya pariggaha ñāna, sammāsana ñāna* dan sampai *udayabbaya ñāna* merupakan *ñāna-ñāna vipassanā* yang lemah (*taruna*), masih muda, lembek dan belum matang. Dalam mengabaikan *paññati* untuk mengetahui yang *paramattha* bukankah anda harus mencatat dengan perhatian penuh? (Ya, kami harus mencatat dengan perhatian penuh, *Bhante*). Abaikan *paññati* semaksimal mungkin. Usaha harus dikerahkan untuk mencatat dengan perhatian penuh untuk melihat yang *paramattha* semaksimal mungkin sebab *vipassanā ñāna* masih lemah.

⁴ Tahap ketiga = mengetahui proses pelenyapan atau penghancuran.

5. *Bhaṅga ñāna*

Ketika *bhaṅga ñāna* sudah dicapai, bentukan dan wujud (*paññati*) berangsur-angsur surut atau menjadi semakin tidak jelas. Hanya sifat alamiah dari fenomena (*paramattha*) menjadi jelas. Hanya melalui kekuatan *vipassanā ñāna* maka proses pelenyapan dapat dilihat. Tetapi proses pelenyapan tidak segera dapat dilihat. Untuk sebagian *yogi* yang konsentrasinya (*samādhi*) masih lemah dan metode pencatatannya juga tidak begitu tepat, mereka tidak bisa melihat proses pelenyapan dengan segera. Ketika proses pelenyapan tidak terlihat, hal itu bukanlah *vipassanā ñāna* yang kuat, maka kemajuannya akan menjadi lambat atau cepat? (Kemajuannya akan menjadi lambat, *Bhante*). Ya, kemajuannya akan menjadi lambat.

Oleh karena itu sekali-kali metode pencatatan untuk melihat proses pelenyapan harus dibabarkan kepada para *yogi*, bukankah begitu? (Ya, harus dibabarkan, *Bhante*). “*Yogi*, ketika mencatat “kembung, kempis”, usahakanlah mencatat dengan perhatian penuh untuk mengetahui akhir dari proses mengembung dan akhir dari proses mengempis semaksimal mungkin.” Seringkali sebagian *yogi* yang cerdas menjawab, “Pada akhir dari suatu proses, *yogi* menjumpai keadaan berhenti dan barulah diikuti oleh proses pelenyapan. Mengembung dan mengempis tidak berkesinambungan, *Bhante*. Mengembung dan mengempis adalah proses yang

terpisah, *Bhante*.” Ketika gerakan mengembung berakhir, kemudian gerakan mengempis muncul. Ketika gerakan mengempis berakhir, kemudian gerakan mengembung muncul. Proses pelenyapan pada akhir gerakan mengembung dan akhir gerakan mengempis, bukankah hal tersebut terlihat jelas? (Terlihat jelas, *Bhante*).

“*Yogi*, antara permulaan dan akhir dari sebuah proses, anda harus menaruh perhatian lebih banyak pada bagian akhir. Ketika anda melihat bagian akhir, ini sama saja dengan anda melihat proses pelenyapan.” Akhir dari gerakan mengembung dan akhir dari gerakan mengempis harus dicatat dengan rasa hormat dan perhatian penuh yang tinggi. Objek indera apa pun yang sedang anda catat, hanya jika anda mencatat bagian akhirnya dengan perhatian penuh, anda bisa melihat proses pelenyapan.

Dalam mencatat gerakan angkat, dorong, turun, akhir dari gerakan mengangkat, akhir dari gerakan mendorong, akhir dari gerakan menurun harus dicatat dengan lebih penuh perhatian dan teliti, bukankah begitu? (Ya, harus dicatat seperti itu, *Bhante*). Sang *yogi* sendiri mengetahui bahwa dia berada pada *udayabbaya ñāna*, tetapi belum sampai *bhanga ñāna* dan tidak ada hal istimewa yang terjadi, proses pelenyapan tidak terlihat. Untuk sebagian *yogi* hari-hari berlalu tanpa melihat proses pelenyapan. Bagaimana seharusnya mencatat bila proses

pelenyapan belum terlihat? Sewaktu mencatat harus menaruh perhatian lebih banyak pada bagian akhir dari objek yang diamati. Bukankah anda harus mencatat dengan lebih banyak memberi perhatian pada bagian akhir dari objek-objek indera? (Harus dicatat demikian, *Bhante*).

Ketika mencatat dengan perhatian penuh bagian akhir dari gerakan mengangkat, bagian akhir dari gerakan mendorong, dan bagian akhir dari gerakan menurun, akan terlihat bahwa bagian akhir dari masing-masing gerakan hilang dengan cepat. Para *yogi* veteran telah mengalami hal ini sendiri. Mengetahui proses pelenyapan merupakan pencapaian *bhaṅga ñāna*. Melihat proses pelenyapan berarti berada pada *ñāna* apa? (*Bhaṅga ñāna*, *Bhante*). Sekarang *vipassanā ñāna* telah menjadi kuat. Persepsi mengenai wujud dan bentuk-bentuk *paññati* berangsur-angsur menghilang. Hanya fenomena dari proses pelenyapan yang terlihat.

6. Bhaya ñāna

Ketika *vipassanā ñāna* telah menjadi kuat (*balavant*), daya pencatatan juga telah menjadi lebih kuat dan kemajuan pandangan terang selanjutnya dapat dicapai. Begitu objek indera apapun dicatat, objek tersebut lenyap atau hilang. Mengetahui proses pelenyapan dengan sangat cepat, tidakah *yogi* menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang

menakutkan? (Ya, begitu menakutkan, *Bhante*). Menyadari ketakutan ini adalah *bhaya ñāna*.

7. *Ādinava ñāna*

Menyadari proses pelenyapan terus-menerus setiap waktu, sang *yogi* akan berpikir bahwa tidak ada yang bagus dalam tubuh (*khandā*) ini. Tidakkah anda menjadi sadar akan hal ini? (Ya, kami menjadi sadar akan hal ini, *Bhante*). Ini adalah *ādinava ñāna*.

8. *Nibbidā ñāna*

Oleh karena terus melihat proses pelenyapan setiap waktu, tidakkah anda berpikir bahwa, Oh *khandā* ini begitu menjemukan? (Ya, kami berpikir begitu, *Bhante*). Mengetahui hal ini adalah *nibbidā ñāna*.

9. *Muñcitu kamyatā ñāna*

Khandā yang menjemukan ini sedang melapuk atau dalam proses pelenyapan. Terbebas dari *khandā* ini yang setiap saat mengalami pelapukan, tentu bagus. Keinginan untuk terbebas dari pelapukan merupakan *ñāna* apa? (*Muncitu kamyatā ñāna*, *Bhante*). Sebagian *yogi* melaporkan, “Saya ingin melepaskan semuanya. Saya tidak ingin mencatat lagi. Saya tidak ingin terlahir lagi di alam kehidupan manapun, saya ingin kehidupan ini menjadi yang terakhir, *Bhante*.” *Yogi* tersebut berada pada *ñāna* yang mana? (*Muncitu kamyatā ñāna*, *Bhante*). *Yogi*

tersebut tidak menginginkan apa pun, dia ingin melepaskan segalanya. Ingin melepas berada pada *ñāna* yang mana? (*Muncitu kamyatā ñāna, Bhante*). *Yogi* tersebut ingin melepas semua pencatatannya, kadang-kadang *yogi* benar-benar tidak melakukan pencatatan. Walaupun sang *yogi* berhenti mencatat, pencatatan itu berlangsung terus dengan sendirinya. Pencatatan tidak dapat diterlantarkannya.

10. *Patisankhā ñāna*

Pencatatan tidak dapat diterlantarkan seperti ini. Pencatatan harus dilakukan lagi. *Ñāna* di mana pencatatan dilakukan untuk mengamati kembali disebut *patisankhā ñāna*. Pada *patisankhā ñāna* ini, kadang-kadang *dukkā vedanā* bahkan lebih jelas daripada sewaktu berada di *sammasana ñāna*. Para *yogi* yang tidak mempunyai banyak *dukkā vedanā* pada *ñāna* nomor 3 (*sammasana ñāna*) ketika mencapai *ñāna* nomor 10 (*patisankhā ñāna*), mereka mengalami lebih banyak *dukkā vedanā* daripada sebelumnya. Jasmani menderita dan demikian juga mental. Sebentar-sebentar ingin bangun, ingin menggoyangkan tangan, ingin menggoyangkan kaki. Belum lama dalam bermeditasi duduk, sudah ingin bangun dan berjalan, menjadi gelisah. *Ñāna* apakah ini? (*Patisankhā ñāna, Bhante*). *Dhamma* tidak dapat dilihat, sementara hari-hari berlalu, pengamalan-pengalaman yang didapat selalu buruk; pada awalnya pengalaman-pengalaman *dhamma*-nya cukup

baik, tetapi sekarang menjadi semakin buruk, dan *yogi* menganggap dia tidak mampu memahami *dhamma* lagi.

11. *Sankhāruppekhā ñāna*

Seperti yang diinstruksikan para guru, mencatat dengan rasa hormat dan perhatian penuh, *yogi* mencapai *sankhārupekkha ñāna*. Pada tingkat *sankhārupekkha ñāna*, *yogi* dapat mengendalikan dirinya, mampu menerima perubahan dalam hidup. Ketika pencatatan diteruskan, konsentrasi menjadi selangkah lebih matang dan lebih kuat hingga akhirnya *sankhārupekkha ñāna* yang matang tercapai.

12. *Anuloma ñāna*

Sedangkan *anuloma ñāna* merupakan pendekatan atau penyesuaian terhadap *magga* dan *phala*. Pada *anuloma ñāna* garis keturunan dari *puthujjana* terputus dan *gotrabhu ñāna* milik para *ariya* muncul.

13. *Gotrabhu ñāna*

Setelah *gotrabhu ñāna*, tak ada jeda satu pun bahkan walaupun hanya untuk kesadaran sesaat, *Sotapatti magga* dan *phala* muncul. Pintu ke alam *apāya* tertutup sepenuhnya, *nibbāna* tercapai melalui pencerahan dan selama berada dalam *samsarā* *yogi* tidak akan pernah lagi kembali ke alam *apāya*. Sekarang anda telah mencapai *magga* dan *phala* yang pertama. Ceramah tentang cara berlatih yang benar untuk

mencapai *magga* dan *phala* yang pertama, bukankah sudah selesai? (Sudah selesai, *Bhante*). Ya, sudah selesai dengan baik. Tetapi itu bukan hal yang utama. Para *yogi* veteran yang sedang berlatih untuk mencapai *magga* dan *phala* yang pertama, atau yang telah mencapai *magga* dan *phala* yang pertama, biasanya ingat cara melatihnya. Tetapi dalam ceramah ini saya mengikutsertakan metode ini untuk para *yogi* baru. Bukankah saya harus mengikutsertakan hal ini? (Harus diikutsertakan, *Bhante*). Ceramah tentang cara berlatih yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang pertama ini telah selesai dengan baik.

Bab III

Mempertahankan *Phala* Yang Lebih

Rendah dengan Mantap

Sekarang saya akan berbicara tentang bagaimana caranya berlatih untuk mempertahankan *phala* yang lebih rendah yang telah dicapai. Bagi para *yogi* yang berkeinginan untuk melanjutkan, untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, bukankah mereka harus memantapkan *magga* dan *phala* yang lebih rendah? (Ya, mereka harus melakukannya, *Bhante*). Hal ini sangatlah penting. Walaupun *magga* dan *phala* yang lebih rendah belum mantap, para *yogi* sudah ingin melanjutkan ke *magga* dan *phala* yang lebih tinggi. Mampukah mereka mencapai tujuannya? (Tidak, mereka tidak mampu mencapai tujuannya, *Bhante*). Tidak, mereka tidak dapat mencapai sasaran mereka. *Yogi* yang telah mencapai *magga* dan *phala* pertama, termasuk *puthujjana* atau *ariya*? (Termasuk *ariya*, *Bhante*). Bukankah saya harus menanyakan hal ini sebagai pengetahuan umum? (Ya, harus ditanyakan, *Bhante*). Demi pengetahuan hal ini harus ditanyakan. *Yogi* yang telah mengalami *magga* dan *phala* pertama, seorang *puthujjana* atau *ariya*? (seorang *ariya*, *Bhante*).

**Semboyan: Dimulai dari *Udayabbaya*,
Sesungguhnya sang *ariya* harus berlatih.**

Seseorang yang telah mencapai *magga* dan *phala* yang lebih rendah sudah merupakan seorang *ariya*. Setelah menjadi seorang *ariya*, *yogi* harus berlatih untuk mencapai *magga* dan *phala* yang telah dicapainya. Mempertahankan *magga* dan *phala* yang telah dicapainya dengan mantap, itulah latihan yang harus dilakukannya. Bagaimana caranya melatih ini? Lebih baik mengucapkan semboyannya terlebih dahulu. Mari kita ucapkan semboyannya.

**Semboyan: *Phala* yang benar-benar telah tercapai
Capai lagi dengan cepat dan pertahankan lebih
lama
Dengan tujuan ini, berlatihlah terus berulang-ulang.**

Phala yang benar-benar telah tercapai, capai lagi dengan cepat maksudnya: jika itu adalah *phala* yang lebih rendah, itu merupakan *Sotapatti phala*. Juga harus berlatih agar dapat mencapai *Sotapatti phala* ini dengan cepat. Setelah berlatih agar dapat mencapai *phala* ini dengan cepat, juga harus berlatih untuk mempertahankannya lebih lama. Bukan hanya berlatih untuk mempertahankannya lebih lama, tetapi juga harus dilatih berulang-ulang, melalui pembelajaran, agar menjadi kebiasaan yang tertanam dengan kuat. Ada berapa hal?

(Tiga hal, *Bhante*). Ya, harus dilatih demikian untuk mencapainya lagi dengan cepat, mempertahankannya lebih lama dan harus dilatih berulang-ulang. Di dalam semboyan, “*phala* yang benar-benar telah tercapai, capai lagi dengan cepat” berarti: harus berlatih untuk mencapainya dengan lebih cepat, mempertahankannya lebih lama dan mengulangi terus latihan ini. Dengan adanya tiga sasaran ini sebagai titik tolak, melalui pembelajaran, latihan ini harus dilaksanakan.

1. Mencapai *Phala* dengan Cepat

Dari *ñāna* yang mana *yogi* harus memulai? (Harus memulai dari *udayabbaya ñāna*, *Bhante*). Ya, mulai dari *udayabbaya ñāna*, kemudian *bhaṅga*, *bhaya*, *ādinava*, *nibbidā*, *muñcitu kamyatā*, *patisankhā*, *sankhāruppekhā*, *anuloma ñāna* 3-4 kali, *anuloma ñāna* langsung menuju *phala* yang lebih rendah yang harus dicapai. *Ñāna-ñāna* ini harus dikembangkan dengan cepat secara berurutan supaya mampu masuk ke dalam penyerapan (*absorpsi*) pada *phala* yang lebih rendah. Berlatih dan asahlah dengan tekun sehingga mampu mencapainya dengan lebih cepat.

Bagaimana latihan ini dapat dilaksanakan? Para hadirin dan *yogi* pada umumnya terbiasa duduk dan mencatat selama satu jam. Untuk sekarang ini *yogi*, berapa banyak waktu yang dialokasikan untuk meditasi duduk? (Waktu yang dialokasikan

adalah satu jam, *Bhante*). Ya, kebanyakan memang dialokasikan untuk satu jam. Dalam satu jam ini, sambil mencatat proses kembang, kempis, duduk, sentuh, pada awalnya yogi harus bertekad agar dapat mencapai *phala* yang lebih rendah dalam waktu 50 menit. “Dalam waktu 50 menit, semoga saya mencapai *phala* yang lebih rendah yang pernah dicapai sebelumnya”, seperti itulah yogi harus bertekad. Jika dalam waktu 50 menit yogi dapat mencapai *phala* yang lebih rendah, maka kesempatan berikutnya harus bertekad mencapai *phala* yang lebih rendah dalam waktu 40 menit. Dengan demikian menjadi 10 menit lebih cepat, bukankah begitu? (Ya, menjadi 10 menit lebih cepat, *Bhante*). Ketika yogi dapat mencapai *phala* dalam 40 menit, dalam meditasi duduk berikutnya, harus bertekad lagi untuk mencapainya dalam waktu 30 menit. Bukankah menjadi semakin cepat? (Ya, menjadi semakin cepat, *Bhante*).

Dalam waktu 30 menit *phala* telah tercapai, pada meditasi duduk yang berikutnya, harus bertekad untuk mencapai *Sotapatti phala* dalam waktu 20 menit. Jika berhasil dalam waktu 20 menit, kemudian tetapkan sasarnya menjadi 10 menit. Mencatat selama 10 menit dan kemudian mencapai *phala*, bukankah itu cepat? (Ya, itu cepat, *Bhante*). Inilah caranya mengasah latihan setahap demi setahap. Dalam

bahasa *Pali*, istilahnya adalah “*vasi*” yang artinya adalah memiliki keterampilan seorang ahli.

Dalam waktu 50 menit jika *phala* tercapai, kali berikutnya usahakanlah dalam waktu 40 menit. Ketika *phala* dapat dicapai dalam waktu 40 menit, kemudian kesempatan berikutnya usahakan lebih cepat, arahkan untuk mencapainya dalam 30 menit. Setelah mencapainya dalam waktu 30 menit, usahakanlah menjadi 20 menit. Ketika tercapai dalam waktu 20 menit, usahakanlah mencapainya dalam waktu 10 menit. Prosedur ini menggambarkan arti dari ungkapan “mencapai kembali dengan lebih cepat”, apakah sudah jelas? (Ya, artinya sudah jelas, *Bhante*). Inilah caranya berlatih untuk mencapai *phala* dengan lebih cepat. Pada awalnya berlatihlah agar mencapai dalam waktu 50 menit, kemudian ketika kekuatan *samādhi* berkembang arahkan latihannya sesuai keinginan dan stamina anda. Anda akan mampu mengarahkan latihannya.

2. Mempertahankan *Phala* lebih lama

Juga harus dilatih untuk “mempertahankannya lebih lama”. Seperti tekad di atas, ketika mencatat proses kembung, kempis, duduk, sentuh dalam waktu satu jam, ketika 50 menit semoga saya mengalami nibbana selama 10 menit dan seterusnya dan kemudian lebih lama lagi, demikianlah tekad yang harus dibuat. Jika pencapaian nibbana adalah 10 menit, berikutnya

tingkatkan durasinya menjadi 15 menit, kemudian tingkatkan lagi durasinya menjadi 20 menit. Bukankah anda harus berlatih untuk mempertahankannya lebih lama? (Ya, harus dilatih demikian, *Bhante*). Ketika pencapaian nibbana dapat berlangsung selama 20 menit, berikutnya tetapkan menjadi 30 menit. Bukankah anda harus berlatih untuk mempertahankannya lebih lama? (Harus dilatih demikian, *Bhante*).

Ketika pencapaian nibbana selama 30 menit berhasil, berlatihlah dan asahlah untuk menaikkannya menjadi 40 menit. Berikutnya, semoga saya mencapai 40 menit nibbana; Berikutnya, semoga saya mencapai 50 menit nibbana; Berikutnya, semoga saya merasakan satu jam penuh nibbana; inilah bagaimana caranya seseorang harus bertekad sesuai dengan kekuatan *samādhi* masing-masing. Maksud dari “mempertahankannya lebih lama” telah menjadi jelas, bukankah begitu? (Ya, maksudnya telah menjadi jelas, *Bhante*). Latihannya harus ditingkatkan untuk mencapai nibbana dalam waktu yang lebih lama. Bagi mereka yang memiliki kekuatan *samādhi* yang menengah dapat dilatih untuk mencapainya. Bagi *samādhi* yang menengah-kuat, juga dapat dilatih demikian. Seandainya *samādhi* menjadi agak lemah, nibbana tidak akan dapat tercapai bahkan jika dilatih.

Sekarang saya akan menceritakan anda pengalaman saya sebagai guru meditasi (*kammatthanacariya*). Bhikkhu-

bhikku yang terpilih oleh para sesepuh (*thera*), yang akan diangkat menjadi *kammatthanacariya*, dikirim ke Pusat Mahasi Utama (Main Mahasi Centre). Semua bhikku ini telah melewati ujian pengajaran *dhamma* (*dhammācariya*). Mereka berlatih dengan tekun dan karena mereka sangat cerdas, mereka melaporkan bahwa mereka mencapai nibbana dalam waktu yang singkat. Sekarang saya harus menasehati mereka untuk membuat tekad, demikian, “Dalam waktu setengah jam, semoga saya dapat mencapai nibbana dan nibbana berlangsung selama 5 menit; 10 menit dan seterusnya”. Oleh karena para bhikku ini akan menjadi guru meditasi, mereka diminta untuk membuat tekad. Setelah mereka diminta untuk membuat tekad demikian mereka malah tidak mampu mencapai *phala* yang telah mereka capai. Padahal sebelumnya mereka mampu mencapai *phala* dengan cukup mudah. Apa yang telah terjadi? (Disebabkan oleh *samādhi* yang lemah, *Bhante*).

Oh, bukan demikian. Hal itu disebabkan oleh kekhawatiran, seperti’ “Apakah saya mampu mencapai *phala*? Mampukah saya memenuhi tekad tadi?” Inilah kekhawatirannya. Tidakkah kekhawatiran ini muncul? (Ya, kekhawatiran seperti itu muncul, *Bhante*). Biasanya para *bhikkhu* ini dapat mencapai *phala*, tapi karena mereka diminta untuk membuat tekad, mereka tidak dapat mencapainya lagi,

sebab mereka khawatir tentang apakah mereka bisa mencapai *phala* atau tidak, apakah mereka akan mencapai sasaran atau tidak, keraguan seperti ini bermunculan. Jadi bila ada suatu kekhawatiran ? (Itu tidak dapat tercapai, *Bhante*). Ya, tekad tersebut tidak dapat terpenuhi. Oleh karena itu sangatlah penting untuk menjaga pikiran anda tetap tenang dan tidak tegang. Tidak peduli, apakah mencapai *phala* lagi atau tidak. Saya akan bertekad. Makanya, pikiran harus dalam keadaan rileks, bukankah begitu? (Ya, pikiran harus rileks, *Bhante*).

“Saya harus mencapainya! Saya harus mencapainya!”
Jika anda begitu gelisah mampukah anda mencapai *phala*? (Tidak mampu mencapai, *Bhante*). Bukankah Sang *Buddha* membabarkan bahwa jalan tengah *majjhimapatipadā* yang harus diikuti? (Ya, Sang *Buddha* telah membabarkan demikian, *Bhante*). Dalam segala hal, jalan tengah sangatlah penting. Latihan harus dilaksanakan berulang-ulang, supaya mampu mencapai *phala* yang sudah dicapai sebelumnya.

Bagian kedua yang telah saya bicarakan telah selesai dengan baik, yaitu bagaimana caranya berlatih untuk mempertahankan *phala* yang telah tercapai. Sekarang bagian ketiga, yaitu cara yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi akan dijelaskan.

Bab IV

Mencapai *Magga* dan *Phala* Yang Lebih Tinggi

Sebelum kita mulai, mari ucapkan semboyannya.

Semboyan: Demi mencapai magga phala yang lebih tinggi

Batasi jumlah hari,

Tinggalkan keinginan,

Arahkan pikiran,

Inilah tiga hal yang sesungguhnya harus dilakukan

Pertama-tama, dalam berlatih menuju *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, jumlah hari harus dibatasi. **Kedua**, hasrat untuk menikmati *phala* yang lebih rendah harus dilepaskan. **Ketiga**, pikiran harus diarahkan menuju *magga* dan *phala* yang lebih tinggi. Jadi ada berapa hal? (Tiga hal, *Bhante*).

Pertama, jumlah hari harus dibatasi. Dari hari ini sampai hari itu, saya akan berlatih untuk mengalami *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, itulah yang dimaksud dengan membatasi jumlah hari latihan. **Kedua**, hasrat untuk mengalami *phala* yang lebih rendah harus dibatasi. **Ketiga**, pikiran harus diarahkan pada latihan menuju *magga* dan *phala* tingkat yang lebih tinggi. Guru besar kita, Yang Mulia Mahasi Sayadaw sendiri telah menasehati untuk berlatih berdasarkan tiga hal ini.

1. Mengulang *ñāna-ñāna*

Dalam berlatih menuju *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, dari *ñāna* yang manakah harus dimulai? Harus dimulai dari *udayabbaya ñāna*. Untuk menjadi seorang *ariya*, latihan harus dimulai dari *udayabbaya ñāna*. Tetapi tidak seperti pada *phala* yang lebih rendah, dalam mengalami sederetan *ñāna-ñāna* secara berurutan tidak akan terjadi dengan cepat. Untuk merealisasikan *phala* yang lebih rendah, oleh karena latihan, *nibbana* dapat dicapai dengan cukup cepat. Kali ini tidak akan secepat itu. Tetapi tidak selambat seperti ketika mencoba untuk pertama kalinya mencapai *phala* yang lebih rendah. Sekarang kecepatan pencapaiannya berada di tengah-tengah. Bukankah ini harus diketahui? (Ya, harus diketahui, *Bhante*).

Hal ini tidak secepat seperti sewaktu merealisasikan *phala* yang lebih rendah. Tetapi juga tidak selambat seperti ketika berusaha mencapai *phala* pertama sebagai *puthujjana*. Hal ini berada di tengah-tengah. Dari mana latihannya harus dimulai? (Harus dimulai dari *udayabbaya ñāna*, *Bhante*). Sekarang, mulai lagi dari tahap awal *udayabbaya ñāna*, warna-warna dan sinar-sinar, gambar dan bentuk-bentuk (*nimitta*) mungkin akan terlihat jelas lagi.

Ketika hal ini terjadi, sang *yogi* menjadi ragu-ragu dan berpikir dia kembali berada pada *ñāna* yang lebih rendah dan apakah *dhamma* yang dialami itu benar atau tidak. Keraguan

ini bisa muncul, bukankah begitu? (Ya, keraguan ini bisa muncul, *Bhante*). Jangan, janganlah punya keraguan seperti itu.

Sekarang sang *yogi* kembali pada tahap awal *udayabbaya ñāna*, gambar-gambar, bentuk-bentuk, biara-biara, pagoda-pagoda dan sebagainya, mungkin akan terlihat jelas lagi. Oleh karena tampak jelas, bukankah anda harus mencatatnya pada saat mereka muncul? (Ya, harus dicatat begitu mereka muncul, *Bhante*). Ketika melihat sinar, catatlah “melihat, melihat”; ketika melihat bentuk dan wujud, catat juga “melihat, melihat”. Karena *yogi* melanjutkan latihannya setahap demi setahap, tingkat *udayabbaya ñāna* yang matang akan tercapai. Setelah *udayabbaya ñāna* matang, *Bhanga ñāna* akan tercapai. Ada banyak *yogi* yang tidak mampu melihat dengan jelas pada tingkat *bhanga ñāna*. Ketika *bhanga ñāna* tidak jelas, bagaimana sang *yogi* dapat berkembang maju? (Sang *yogi* tidak dapat berkembang maju, *Bhante*). Ya, sang *yogi* tidak dapat berkembang.

Saya sudah pernah berbicara tentang bagaimana seharusnya mencatat pada tingkat *bhanga ñāna* agar dapat terlihat jelas. Bagaimanapun, saya akan mengulanginya lagi dengan singkat. Pada *bhanga ñāna* jika karakteristiknya tidak jelas, bukankah anda harus memperhatikan dengan lebih teliti pada proses pelenyapan dari setiap objek? (Ya, harus ada lebih banyak perhatian, *Bhante*). Perhatikan secara lebih

seksama pada akhir dari proses mengembung dan pada akhir dari proses mengempis.....? (Harus diperhatikan lebih seksama, *Bhante*). Bagian akhir dari gerakan mengangkat, akhir dari gerakan mendorong, akhir dari gerakan menurun....? (Harus diperhatikan lebih seksama, *Bhante*). Objek indera apa pun yang sedang dicatat oleh *yogi*, harus dicatat dengan perhatian penuh untuk menangkap bagian akhirnya. Ketika bagian akhir ini telah dipahami, proses pelenyapan bagian akhir ini secara berangsur-angsur dan semakin jelas terlihat oleh *yogi*. Semakin jelasnya proses pelenyapan, pencatatan *yogi* menjadi semakin kuat. Begitu bagian akhirnya jelas, proses pelenyapan dapat terlihat dan kemudian bentuk-bentuk dan wujud-wujud (*nimitta*) juga hilang dengan sendirinya. Mulai dari *bhanga ñāna*, *vipassanā ñāna* telah menjadi kuat (*balavant*). Seperti yang telah saya katakan sebelumnya, *nāmarūpa pariccheda*, *pacceya pariggaha*, *sammasana* sampai pada *udayabbaya ñāna* semuanya adalah *vipassanā ñāna* yang lemah (*taruna*). *Yogi* harus mengabaikan bentuk-bentuk dan wujud-wujud (*paññati*). Ketika konsep (*paññati*) tampak dengan jelas, kebenaran mutlak / sifat alamiah dari setiap fenomena (*paramattha*) tenggelam.

**Semboyan: Ketika *paññati* jelas,
Paramattha tenggelam.**

Mulai dari *nāmarūpa pariccheda ñāna*, *pacceya pariggaha ñāna*, *sammasana ñāna*, sampai pada *udayabbaya ñāna*, *paññati* begitu jelas sehingga *paramattha* tenggelam. *Yogi* harus semaksimal mungkin mencatat *paramattha* yang tenggelam itu. Pada tingkat *bhanga ñāna*, *vipassanā ñāna* telah menjadi begitu bertenaga sehingga hanya *paramattha* yang jelas. Ketika kebenaran mutlak (*paramattha*) jelas, konsep (*paññati*) tenggelam.

**Semboyan: Ketika *paramattha* jelas,
Paññati tenggelam.**

Ketika *paramattha* telah menjadi jelas, setelah duduk sebentar saja, kepala, tubuh, kaki, tangan dan sebagainya, bentuk-bentuk, tidak tampak jelas lagi. Gerakan “kembung” lenyap dengan cepat, gerakan “kempis” lenyap dengan cepat. Objek indera apapun yang dicatat, fenomenanya lenyap dengan cepat; yang berarti bahwa *vipassanā ñāna* telah menjadi kuat. Proses pelenyapan dialami dengan sangat cepat sesuai dengan kecerdasan dari *yogi*. Begitu mencatat ‘kembung’, gerakan mengembung lenyap dengan cepat dan proses pelenyapan pikiran yang mencatat lenyapnya gerakan mengembung tersebut juga diketahui. Ketika mencatat ‘kempis’, gerakan mengempis lenyap dengan cepat dan proses pelenyapan pikiran yang mencatat lenyapnya gerakan mengempis juga diketahui, hal ini yang membuat *yogi*

menyadari sifat ketidakkekalan. Bukankah *yogi* menyadari ketidakkekalan ini secara otomatis melalui kecerdasannya? (Ya, *yogi* menyadari ketidakkekalan secara otomatis, *Bhante*). Istilah ketidakkekalan adalah dalam bahasa Indonesia, apa sebutannya dalam bahasa Pali? (*Anicca, Bhante*). Pada tingkat *bhanga ñāna*, ketidakkekalan yang sejati, *paramattha anicca* disadari dengan benar melalui pengalaman *yogi* sendiri.

Oleh karena proses pelenyapan yang begitu cepat, *yogi* merasa seperti disiksa dan menjadi tidak senang. Bukankah *yogi* berpikir itu sebagai penderitaan? (Ya, *yogi* berpikir demikian, *Bhante*). Bagaimana caranya mencegah proses pelenyapan ini yang merupakan penderitaan? Tidak ada cara untuk mencegah hal ini. Proses pelenyapan dan siksaan terjadi sesuai dengan sifat alaminya sendiri. Hal ini tidak dapat dikendalikan. Tidak terkendali adalah dalam bahasa Indonesia, disebut apa dalam bahasa Pali? (*Anatta, Bhante*). Ketiga istilah ini *anicca*, *dukkha* dan *anatta* telah didengar sejak lama semenjak masa kanak-kanak. Sekarang, di mana anda dapat menemukan mereka? (Di dalam tubuh saya sendiri, *khandā*, *Bhante*). Oh, betapa senangnya dapat menemukan mereka sebenarnya berada di dalam *khandā* sendiri.

“Saya belum pernah mengalami hal ini, *Bhante*. Sekarang pikiran mengarah pada proses pelenyapan sehingga proses pelenyapan dapat dialami dengan jelas, membawa pada

pengetahuan tentang ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan sesuatu tidak dapat dikendalikan (*anatta*). Karena saya semakin tua dan dengan melihat ketiga karakteristik sejati *anicca*, *dukkha* dan *anatta* ini, saya merasa begitu bahagia sampai saya meneteskan air mata, *Bhante*”. Karena sangat bahagia, air mata pun mengalir, bukankah begitu? (Ya, air mata pun mengalir, *Bhante*). Itu air mata panas atau dingin? (Air mata dingin, *Bhante*). Pengalaman ini juga menjadi faktor penyebab terealisasinya *dhamma*.

Sewaktu melihat proses pelenyapan terjadi dalam tubuhnya sendiri (*khandā*), *yogi* begitu menyukainya sehingga dia mencatatnya dengan rasa hormat dan perhatian penuh. Dengan mencatatnya seperti itu, bukankah *yogi* mampu berkembang terus dalam mencapai *ñāna-ñāna* berikutnya? (Ya, *yogi* berkembang terus, *Bhante*).

Melihat proses pelenyapan dengan sangat cepat, bukankah *yogi* akan menyadari bahwa, Oh, *khandā* ini begitu menakutkan? (Ya, hal itu disadari demikian, *Bhante*). Saat menyadari ketakutan ini, *yogi* berada pada *ñāna* yang mana? (*Bhaya ñāna*, *Bhante*). Ya, itu adalah *bhaya ñāna*. Selalu melihat proses pelenyapan membuat *yogi* melihat keburukan bahwa tidak ada hal baik apapun dalam *khandā* ini. Melihat keburukan demikian berarti berada pada *ñāna* yang mana? (*ādinava ñāna*, *Bhante*). Setiap waktu melihat kehancuran membuat *yogi* menyadari

kejemuhan / hilangnya ketertarikan bahwa tidak ada yang pantas disukai dalam *khandā* ini. *Ñāna* apa ini, ketika kejemuhan / hilangnya ketertarikan telah dipahami? (*nibbidā ñāna, Bhante*). Berkeinginan untuk dibebaskan segera dari *khandā* ini berarti berada pada *ñāna* yang mana? (*Muncitu kamyatā ñāna, Bhante*).

Rangkaian *ñāna-ñāna* ini direalisasikan lebih jelas daripada sebelumnya. *Yogi* yang sedang berusaha mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, merasa lebih takut terhadap objek-objek indera yang bersifat keduniawian (*lokiya*) yang membawa ke penderitaan dalam lingkaran kehidupan (*samsarā vatta dukkha*). Hal ini belum pernah sejelas ini sebelumnya. *Yogi* menjadi semakin takut untuk mengalami penderitaan duniawi (*lokiya dukkha*) dari objek-objek indera. Karena melihat keburukan ini juga, *yogi* makin menemukan lebih banyak keburukan di dalam *lokiya dukkha* dari objek-objek indera. Merasa jemu / kehilangan ketertarikan pada tingkat *nibbidā ñāna*, *yogi* belum pernah merasa sejemu ini. Rasa jemu menjadi semakin jelas. Hasrat untuk terbebas menjadi sangat kuat. Setelahnya, pikiran *yogi* menjadi sangat enggan berurusan dengan objek-objek indera.

Dikarenakan rasa enggan yang luar biasa, *yogi* mengira tidak mampu merealisasi *dhamma* lagi. *Yogi* dapat menjadi tertekan, bukankah begitu? (Ya, *yogi* dapat menjadi tertekan, *Bhante*).

Sudah tidak ada lagi hal yang dapat dipahami dengan jelas. Rasa jemu dan enggan begitu dominan sehingga *yogi* berpikir bahwa dia tidak mampu lagi meraih *dhamma*. Depresi juga bisa terjadi. Haruskah *yogi* menjadi depresi? (Tidak, *yogi* seharusnya tidak menjadi depresi, *Bhante*).

Pemahaman atas keengganan ini adalah landasan yang baik untuk merealisasikan *magga* dan *phala* yang lebih tinggi. Semakin jelas keadaan yang menyulitkan ini, semakin besar pula hasrat untuk terbebas. Bukankah *yogi* harus berusaha lebih keras dalam bermeditasi? (Ya, *yogi* harus berusaha lebih keras dalam bermeditasi, *Bhante*).

Menjadi enggan seperti ini, takut, dan ngeri terhadap segala bentuk objek indera, merupakan landasan yang bagus. Semakin *yogi* merasa takut, landasan tersebut menjadi semakin kuat. Mengetahui bahwa hal ini adalah landasan yang bagus, bukankah *yogi* bisa berusaha lebih keras dalam bermeditasi? (*Yogi* bisa berusaha lebih keras dalam bermeditasi, *Bhante*). Ya, *yogi* bisa berusaha lebih keras dalam bermeditasi. Kenyataan ini juga harus diketahui. Sekarang pikiran sangat enggan untuk berhubungan dengan objek-objek indera duniawi, dibandingkan ketika *yogi* masih berada pada *magga* dan *phala* yang lebih rendah. *Yogi* merasa begitu putus asa sehingga dia bahkan tidak mau bermeditasi lagi dan menjadi sangat tertekan. Bukankah *yogi* harus berhati-hati

terhadap keadaan mental seperti ini? (Ya, *yogi* harus berhati-hati, *Bhante*). Ya, *yogi* harus berhati-hati dan tidak jatuh dalam depresi.

Merenungkan bahwa kenyataan-kenyataan ini adalah landasan penyokong yang baik untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, bukankah sang *yogi* harus mengerahkan usaha yang lebih besar? (Ya, sang *yogi* harus mengerahkan usaha yang lebih besar, *Bhante*). Sejalan dengan diteruskannya meditasi, ketika *sankhārupekkhā ñāna* tercapai, kemampuan mencerap atau pencerapan menjadi jauh lebih baik dari sebelumnya. Tidak hanya pencerapannya menjadi semakin baik, tetapi hal ini juga terjadi semakin sering. Pencerapan semakin kuat dan jelas dari sebelumnya.

Bukankah pencerapan menjadi semakin jelas untuk *yogi* yang akan mencapai *magga* yang lebih tinggi? (Ya, pencerapan biasanya menjadi semakin jelas, *Bhante*). Pencatatan menjadi jauh lebih baik dan semakin rapat. Tidakkah anda harus memberikan perhatian pada tingkatan yang akan anda capai? (Ya, perhatian harus diberikan, *Bhante*). Pencerapan biasanya menjadi semakin jelas terus dibandingkan sebelumnya. Ketika pencerapan menjadi bagus, sering terjadi, dan jelas, bukankah *yogi* sedang menuju *magga* dan *phala* yang lebih tinggi? (Ya, *yogi* sedang menuju *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, *Bhante*). Ya, *yogi* pasti akan

memperoleh kemajuan. Ketika *ñāna* belum sepenuhnya berkembang, *yogi* barangkali akan tetap berada pada *sankhārupekkhā ñāna* selama 2-3 hari ataupun satu atau dua bulan. Apakah *yogi* akan merasa putus asa disebabkan oleh keterlambatan ini? (Tidak, *yogi* tidak akan putus asa, *Bhante*). Ya, *yogi* tidak boleh merasa putus asa.

Mengapa? Karena kemampuan mencerap atau pencerapan menjadi lebih baik, lebih jelas dan sering, bukankah *yogi* seharusnya memutuskan bahwa “Suatu hari nanti saya akan mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi? (*Yogi* harus memutuskan demikian, *Bhante*). Ya, *yogi* harus memutuskan demikian. Tidak peduli, apakah diperlukan waktu yang lama atau tidak, saya akan terus berlatih. Sejalan dengan diteruskannya latihan, ketika kekuatan *ñāna* berkembang sepenuhnya, pencerapan yang luar biasa bagus dan cepat akan muncul, kemudian semua *sankhāra dhamma* berhenti, *magga* dan *phala* kedua tercapai.

2. Tercapainya *Magga* dan *Phala* Kedua

Magga dan *phala* kedua maksudnya adalah *sakadāgāmi magga* dan *sakadāgāmi phala*. Apakah *yogi* telah memperoleh kemajuan? (*Yogi* telah memperoleh kemajuan, *Bhante*). Ya, *yogi* telah memperoleh kemajuan. Saya hanya dapat menunjukkan kepada anda jalannya, tetapi itu tugas *yogi* adalah untuk? (Tugas *yogi* adalah untuk berlatih, *Bhante*).

Kebahagiaan yang dialami pada tingkat yang lebih tinggi ini, yaitu *sakadāgāmi magga* dan *sakadāgāmi phala*, sekarang menjadi semakin jelas, semakin halus dan semakin mendalam. Bukankah hal ini harus dicatat? (Ya, harus dicatat demikian, *Bhante*). *Yogi* belum pernah merasa sebahagia ini sebelumnya. Kini setelah penghentian dan memperoleh kesadaran kembali, *yogi* merasa bahagia luar biasa. Jika kebahagiaan yang dirasakan lebih hebat daripada yang sebelumnya, apakah anda telah mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi? (Ya, *magga* dan *phala* yang lebih tinggi telah tercapai, *Bhante*).

Anda juga dapat menerka dengan adanya kebahagiaan seperti ini, tetapi *yogi* tidak akan mampu mengetahuinya sendiri selama beberapa waktu. Sewaktu berlatih dalam tahap ini, bukankah penderitaannya (*dukkha*) juga lebih parah daripada sebelumnya? Kemudian pada *sankhārupekkhā ñāna*, bukankah kemampuan mencerap menjadi semakin cepat dan jelas? (Semakin jelas, *Bhante*).

Secara otomatis, kemampuan mencerap menjadi sangat bagus dan pencatatan menjadi semakin berkesinambungan. Fenomena ini bukan dilakukan oleh *yogi*, ini terjadi dengan sendirinya. Pencatatan menjadi semakin jelas dan hal itu harus diketahui. Ini sudah semakin dekat pada tujuan. Jika pencatatan semakin baik, mudah dan jelas, bukankah jelas

bahwa kekuatan pencatatan semakin berkembang untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi? (Ya, menjadi jelas, *Bhante*). Ya, menjadi jelas. Ceramah *dhamma* tentang bagaimana *magga* dan *phala* yang lebih tinggi tercapai dan cara untuk mencapainya sekarang telah selesai dibabarkan dengan baik.

3. Membatasi Jumlah Hari

Saya akan merangkum ceramah *dhamma* ini dengan menjelaskan keuntungan dari membatasi jumlah hari dan meninggalkan hasrat / nafsu keinginan. Ya, jumlah hari harus dibatasi. Keuntungan dari membatasi jumlah hari dalam perjuangan menuju *magga* dan *phala* yang lebih tinggi adalah sebagai berikut: Karena jika *magga* dan *phala* yang lebih tinggi belum juga tercapai dalam batas waktu yang sudah ditentukan, misalnya 10 hari *magga* dan *phala* yang lebih tinggi belum juga tercapai, cukup mudah untuk kembali menikmati *phala* yang telah dicapai. Ketika batas waktu yang telah ditentukan telah lewat dan masih belum mampu mencapai *phala* yang lebih tinggi, tentu anda dapat mengalami *phala* yang lebih rendah yang anda sudah biasa alami bukan? (Ya, dapat dialami dengan cukup mudah, *Bhante*). Seperti inilah bagaimana anda dapat memetik keuntungan dari keahlian mencapai *phala* yang lebih rendah dengan mudah.

Jika latihan dilaksanakan tanpa membatasi jumlah hari dan banyak hari telah terlewatkan tanpa mencapai *phala* yang lebih rendah juga tidak mencapai *phala* yang lebih tinggi, *yogi* mungkin akan kehilangan hasratnya. Bukankah ada keuntungan yang bisa dipetik dengan membatasi jumlah hari? (Ada keuntungan yang bisa dipetik, *Bhante*). Ya, ada keuntungannya. Mari kita ucapkan semboyannya.

**Semboyan: Batasi jumlah hari,
Bahkan jika telah lewat,
Phala yang lebih rendah dapat dicapai dengan
mudah**

Suatu harapan dibuat ketika berlatih dengan membatasi jumlah hari: “Dalam batasan waktu yang telah diputuskan, semoga saya dapat mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi”. Jika *magga* dan *phala* yang lebih tinggi belum juga tercapai dan batas waktunya telah lewat, kemudian *yogi* dapat menikmati *phala* yang lebih rendah dengan sangat mudah. Jika jumlah hari tidak dibatasi dan *magga* dan *phala* yang lebih tinggi tidak tercapai selama sehari-hari, *phala* yang lebih rendah juga tidak akan dapat direalisasikan lagi.

**Semboyan: Dengan tidak membatasi jumlah hari
Banyak hari telah terlewati,
Phala yang lebih rendah pun tak tercapai**

Tanpa membatasi jumlah hari, berlatih hanya dengan mengarahkan pikiran pada *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, setelah banyak hari telah terlewati, jangankan *phala* yang lebih tinggi, *phala* yang lebih rendah juga tidak dapat tercapai. Oleh sebab itu, jumlah hari harus dibatasi dalam berlatih. Ceramah tentang manfaat dari membatasi jumlah hari ini sekarang telah selesai dengan baik.

4. Meninggalkan Hasrat

Saya akan melanjutkan ceramahnya dengan menjelaskan keuntungan dari meninggalkan hasrat untuk merealisasikan *phala* yang lebih rendah yang telah tercapai. Hasrat ini harus ditinggalkan sepenuhnya supaya ada keuntungan dari tidak merealisasikan *phala* yang lebih rendah lagi. Seandainya *yogi* terus mengulang *phala* yang lebih rendah, apakah *yogi* akan menjadi lambat atau cepat dalam mencapai *phala* yang lebih tinggi? (*Yogi* akan lambat, *Bhante*). Jika *yogi* terus mengulang *phala* yang lebih rendah, akan membutuhkan waktu yang lama agar *ñānanya* dapat berkembang. Disebabkan kebiasaannya menikmati *phala* yang lebih rendah terus-menerus, akankah *yogi* dapat berkembang? (*Yogi* tidak akan dapat berkembang, *Bhante*).

Jika hasrat tersebut telah dipotong dan dihilangkan sepenuhnya, *yogi* tidak akan merealisasikan *phala* yang lebih rendah lagi. Karena tidak kembali ke *phala* yang lebih rendah

lagi, bukankah momentum untuk mencapai *phala* yang lebih tinggi menguat? (Momentumnya menjadi semakin kuat, *Bhante*). Ketika kekuatan *ñāna* telah matang, *phala* yang lebih tinggi tentu saja akan dapat dicapai. Akibatnya manfaat dari pencapaian *magga* dan *phala* yang lebih tinggi dapat dirasakan.

Dalam meneruskan latihan tanpa meninggalkan sepenuhnya hasrat tersebut, jika kekuatan *ñāna* tidak sangat kuat, *phala* yang lebih rendah akan tercapai berulang-ulang, sedangkan *magga* dan *phala* yang lebih tinggi mungkin tidak bisa tercapai. Hanya dengan menghilangkan hasrat tersebut, maka *magga* dan *phala* yang lebih tinggi baru dapat tercapai. Bukankah menghilangkan hasrat sangat bermanfaat? (Sangat bermanfaat, *Bhante*).

Setelah mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, sebagian *yogi* ingin mengalami *phala* yang lebih rendah lagi. Jika *yogi* berpikir bahwa dia telah berhasil mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, meskipun demikian, dia tetap ingin mencapai *phala* yang lebih rendah. Apakah dia mampu mencapainya? (*Yogi* tidak akan mampu, *Bhante*).

Saya pernah bertemu dengan seorang *yogi* yang melaporkan, “ Saya pernah mencoba mencapai *phala* yang lebih rendah, tetapi tidak mampu melakukannya, apa sebabnya, *Bhante*?” Ya, *phala* yang lebih rendah tidak mampu dicapai,

mengapa? Karena *yogi* telah menjadi seorang manusia yang berbeda dan setelah mencapai *phala* yang lebih tinggi, *phala dhamma* yang lebih rendah pun menjadi padam. (*Phala* yang lebih rendah tidak lagi dapat dialami, *Bhante*). . Mari kita bacakan semboyannya agar lebih mudah diingat.

Semboyan: Untuk *ariya* yang lebih tinggi

***Phala* yang lebih rendah,
Tidak dapat dialami lagi**

Apakah *ariya phala* yang lebih tinggi mampu mengalami *phala* yang lebih rendah? (Tidak mungkin lagi, *Bhante*). Ya, tidak mungkin lagi. Untuk memahami mengapa demikian, mari kita ucapkan semboyannya.

Semboyan: Pada *phala* yang lebih tinggi,

***Phala* yang lebih rendah
Telah benar-benar padam.**

Yogi telah menjadi seorang manusia yang berbeda. Pada *phala* yang lebih tinggi, semua *phala dhamma* yang lebih rendah padam secara otomatis. Setelah padam, dapatkah terjadi lagi? (Tidak, tak dapat terjadi lagi, *Bhante*).

Semboyan: Akibat dari pemadaman ini,

**Sang *ariya*, pemilik *phala* yang lebih tinggi,
Tidak dapat lagi mengalami *phala* yang lebih rendah.**

Sang *yogi* yang tidak memiliki pengetahuan umum yang luas, berpikir bahwa dia telah mencapai *phala* yang lebih tinggi, kemudian berusaha mengalami *phala* yang lebih rendah lagi, apakah dia akan dapat melakukannya? (Dia tidak akan dapat melakukannya, *Bhante*). Ya, dia tidak mampu. Ketika *phala* yang lebih rendah benar-benar tidak dapat dialami lagi oleh *yogi*, maka *dhamma* yang lebih tingginya telah benar-benar mantap. Bukankah dia mengetahui bahwa itu sudah benar-benar mantap? (Ya, dia dapat mengetahuinya, *Bhante*).

Sebuah informasi khusus yang harus dicatat di sini adalah seorang *sotāpanna* dan *sakadāgāmi* keduanya adalah '*silesu paripurakari*' dalam bahasa Pali, yang artinya, *silesu* adalah memiliki moralitas (*sīla*), *paripurakari*, berlatih hingga mencapai kesempurnaan. Keduanya berada pada tingkatan yang sama dalam melatih *sīla* dengan sempurna. Bukankah seorang *sotāpanna* dan *sakadāgāmi* memiliki ketekunan yang sama dalam melaksanakan *sīla* yang sempurna? (Mereka sama, *Bhante*). Oleh karena mereka termasuk golongan yang sama dalam *sīla*, lebih mudah untuk menjadi *sakadāgāmi* daripada menjadi *sotāpanna*. Cara mereka melaksanakan *sīla* adalah sama, itulah sebabnya mengapa hal itu mudah.

Sedangkan untuk seorang *anāgāmi*, dia termasuk '*samādhisamena purakari*' dalam bahasa Pali, yang artinya dia telah memiliki latihan konsentrasi (*samādhi sekha*) yang

sempurna. Itulah sebabnya mengapa untuk menjadi seorang *anāgāmi* dari *sakadāgāmi* tidaklah mudah. Hal ini sedikit lebih sulit. Bukankah berarti dia harus berlatih untuk memiliki *samādhi* yang penuh? (Ya, maksudnya demikian, *Bhante*).

5. Bantuan dari *Samatha kammatthāna*

Sebagian *yogi* melaporkan, “Kami paling tidak sudah merupakan seorang *sakadāgāmi*. Kami berusaha menuju tingkat yang lebih tinggi (*anāgāmi*), tetapi tidak bisa. Kami tidak mengerti mengapa demikian, *Bhante*?” Bukankah tingkatannya berbeda? (Tingkatannya berbeda, *Bhante*). “Karena tingkatannya berbeda, apa yang harus kita lakukan, *Bhante*? Kami tidak tahu bagaimana caranya untuk maju. Kami tidak ingin berlatih lagi”, kata para *yogi* tadi. Sehingga saya harus menasehati seperti ini, “*Yogi*, berlatihlah *samatha kammatthāna: metta kammatthāna* dan *Buddānussati kammatthāna*.” Untuk mengembangkan kekuatan penuh dari *samādhi*, bukankah anda harus mendapatkan bantuan dari *samatha kammatthāna*? (Ya, harus didukung seperti itu, *Bhante*). *Samatha kammatthāna* tentu saja sangat membantu. Sekarang para *yogi* telah puas dan mereka dapat berlatih lagi. Sebelumnya mereka tidak dapat berlatih sama sekali. Mereka tidak dapat maju lagi, karena tingkatannya sudah tinggi. Ketika *yogi* tidak mampu maju lagi, bantuan apa yang harus dia

dapatkan? (Bantuan dari *samatha kammatthāna*, *Bhante*). Ya, *samatha kammatthāna* adalah bantuan yang luar biasa.

BAB V

PENUTUP

Sekarang ceramah ini telah selesai dengan baik. Bagus atau tidak jika mengulangi semboyan-semboyan tadi agar dapat diingat lebih baik? (Bagus, *Bhante*). Dari bagian kedua dari ceramah *dhamma* ini, bagaimana caranya berlatih dan mempertahankan *phala* yang lebih rendah yang telah tercapai, ucapkan semboyannya.

Semboyan: *Phala* yang telah benar-benar tercapai

Capainya lagi dengan cepat dan pertahankan lebih lama

Dengan tujuan ini, berlatihlah terus berulang-ulang.

Dari bagian ketiga dari ceramah *dhamma* ini, cara yang benar untuk mencapai *magga* dan *phala* yang lebih tinggi, ucapkan semboyannya.

Semboyan: Batasi jumlah hari

Tinggalkan keinginan

Arahkan pikiran,

Tiga hal ini harus benar-benar dilaksanakan.

**Untuk seorang *ariya* yang lebih tinggi,
Phala yang lebih rendah
Tidak dapat dialami lagi**

Dengan mengetahui fakta ini, bukankah mudah untuk mencapai *phala* yang lebih tinggi? (Ya, menjadi lebih mudah untuk dicapai, *Bhante*).

**Semboyan: Pada *phala* yang lebih tinggi,
Phala yang lebih rendah
Telah benar-benar padam**

**Dikarenakan oleh kepadaman ini,
Sang *ariya* pemilik *phala* yang lebih tinggi
Tidak dapat lagi mengalami *phala* yang lebih rendah**

Hal ini berarti *yogi* tidak lagi dapat mengalami *phala* yang lebih rendah. Ceramah *dhamma* ini telah selesai dengan baik.

Hari ini, melalui kebajikan dari mendengarkan ceramah *dhamma* tentang Cara Berlatih yang Benar Untuk Mencapai *Magga* dan *Phala* Yang Lebih Tinggi, semoga anda dapat mengikuti, berlatih dan berkembang secara selaras dan semoga anda akan dapat merealisasikan *dhamma* mulia, dan

kebahagiaan *nibbāna*, musnahnya semua penderitaan, yang anda cita-citakan, dengan cepat dan latihan yang mudah. (Semoga kita mendapatkan berkahnya, *Bhante*).

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Semoga semua makhluk di sepuluh arah,
Bebas dari bahaya,
Bebas dari penderitaan jasmani,
Bebas dari penderitaan mental,
Merasa nyaman dalam jasmani dan mental,
Dengan kedamaian dan kebahagiaan,
Semoga mereka bisa menanggung beban kehidupan.

Saddhammaramsī Yeiktha Sayadaw